

Reprendre une activité physique

Une activité physique régulière est bénéfique dans la gestion du diabète au quotidien. Pourtant, il peut être difficile de choisir et de démarrer une activité sportive ou tout simplement de s'y remettre après quelques années. Différentes associations existent pour vous accompagner et trouver une activité adaptée à vos besoins.

Quels sports choisir ?

Plusieurs sports permettent de reprendre une activité, en douceur. **La marche** est bien sûr l'activité par excellence, accessible à tous. Profitez de devoir faire une course ou d'aller à un rdv pour privilégier la marche aux transports et essayez de rallonger petit à petit les distances. Pour en faire un sport plus complet, passez à **la marche nordique** avec des bâtons adaptés, de nombreuses associations proposent des séances de découverte.

La randonnée permet de bénéficier de l'effet motivant du groupe et de profiter du grand air. Pour cette dernière activité, attention tout de même à être bien équipé, choisissez des chaussures confortables et adaptées au terrain que vous parcourez.

Gymnastique douce, tai-chi, yoga sont également des activités souvent ouvertes aux débutants. Elles permettent de travailler sur la souplesse et garantissent une reprise en douceur.

Enfin pourquoi ne pas retourner à la piscine, **la natation** est un sport complet que vous pouvez pratiquer à votre rythme. L'effet porteur de l'eau permet également de soulager les articulations.

Quelles associations contacter ?

De nombreuses associations vous accueillent quelque soit votre niveau, elles vous proposeront l'activité physique la mieux adaptée à vos envies et à votre mode de vie.

- **Fédération sport pour tous**

Un acteur incontournable de l'offre sportive ! Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

[Le site de la Fédération](#)

- **Siel Bleu**

Le Groupe Associatif Siel Bleu propose des programmes utilisant l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention santé et de bien-être.

[Le site de Siel Bleu](#)

- **EPGV**

La FFEPGV est une fédération multisports qui réunit plus de 540.000 licenciés au sein de 7.200 associations. Elle a pour objectif le développement de la pratique du sport, la lutte contre la sédentarité et la diffusion des valeurs associatives auprès de tous les publics.

[Le site de EPGV](#)

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mairie qui pourra vous donner une liste des lieux où faire du sport à des tarifs accessibles près de chez vous.

L'essentiel est de vous faire plaisir et de minimiser les contraintes.

Crédit photo : © Fotolia - JPC-PROD

Pour retrouver tous nos conseils sur l'activité physique, téléchargez notre guide :

[Activité physique, les bénéfices pour mon diabète](#)